



Semaine 1/2 · Une ligne le matin, complétée le soir. Dates et heures approximatives suffisent. Aucun score à calculer.

Comment remplir : « coucher » = heure où tu essaies de dormir, pas forcément l'heure d'endormissement. Note le réveil final ET l'heure où tu te lèves si elles diffèrent. Indique les éveils dont tu te souviens sans surveiller l'horloge la nuit. Écris « ? » si tu ne sais pas.

Nuit / date	Coucher : essai de dormir	Réveil final / lever	Éveils dont tu te souviens	Au réveil : reposé / mitigé / non	Jour : vigilance, lutte ou assoupissement ?	Contexte : sieste, travail, maladie, signes observés...
1 /						
2 /						
3 /						
4 /						
5 /						
6 /						
7 /						

À noter seulement si pertinent : sieste, médicament sédatif, alcool, horaires inhabituels, ronflements ou pauses rapportés par un proche. Ce journal n'est ni un test clinique validé ni un diagnostic.

Somnolence au volant ou dans une activité à risque ? Mets-toi en sécurité, évite de conduire et demande un avis médical sans attendre 14 jours.



Semaine 2/2 · Même méthode. Compare surtout les jours travaillés et libres, sans chercher une nuit parfaite.

Rappel : le ressenti du matin et la vigilance du jour complètent les horaires. Une absence d'éveils dont tu te souviens ne prouve pas l'absence de perturbation nocturne.

Nuit / date	Coucher : essai de dormir	Réveil final / lever	Éveils dont tu te souviens	Au réveil : reposé / mitigé / non	Jour : vigilance, lutte ou assoupissement ?	Contexte : sieste, travail, maladie, signes observés...
8 /						
9 /						
10 /						
11 /						
12 /						
13 /						
14 /						

À discuter si le problème persiste : quand survient la somnolence ? Des horaires suffisamment longs te laissent-ils quand même somnolent ? Un proche a-t-il remarqué des pauses respiratoires ? Apporte ce journal à la consultation.

Si ce suivi augmente ton anxiété, simplifie-le ou arrête-le. Il ne remplace pas l'entretien médical.